Alles andere ist Beilage.

Asiatische Frühlingspfanne

Zubereiten: ca. 40 Min.
Marinieren: ca. 10 Min.

Für 4 Personen

Zutaten

700 g	Geschnetzeltes à la minute vom Schweizer Rind
2 EL	Sojasauce
4 EL	Öl, z.B. Rapsöl
1	Kohlrabi geschält
1	Bund Frühlingszwiebeln
2	Bund Frühlingsrüebli geschält
300 g	Kefen
1 dl	Orangensaft
4 dl	leichte Gemüsebouillon
2 EL	Weissweinessig
1 dl	süss-scharfe Chilisauce
	Salz

Zubereitung

1. Geschnetzeltes mit Sojasauce und 2 EL Öl mischen und ca. 10 Min. marinieren.
2. Kohlrabi in feine Schnitze schneiden. Die Bundzwiebeln ohne grüne Röhrchen in Ringe schneiden. Grüne Röhrchen beiseite stellen.
3. Das restliche Öl in einer grossen beschichteten Bratpfanne oder einem Wok erhitzen. Das Geschnetzelte portionenweise kräftig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
4. Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und -rüebli und Kefen in die Pfanne geben, ca. 3 Min. rührbraten. Mit Orangensaft und Bouillon ablöschen und Flüssigkeit auf 0,5 dl einkochen. Weissweinessig und Chilisauce zugeben, aufkochen, Geschnetzeltes zugeben, kurz wärmen, mit Salz abschmecken und anrichten. Grüne Röhrchen der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, darüber streuen.

Beilagen

Dazu passen chinesische Nüdeli oder Reis.

Schweizer Fleisch

Alles andere ist Beilage.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

550 kcal
46 g Eiweiss
29 g Kohlenhydrate
26 g Fett

(ohne Nüdeli oder Reis)